

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Vegetarisches Käferbohnenchili mit Zucchini und Chili-Joghurt

Zutaten

(4 Personen)

Für das Käferbohnenchili

- 300 g Wurzelgemüse (Karotte, gelbe Rübe, Sellerie)
- 1 Zucchini, fein gerieben
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Paradeisermark
- 2 EL brauner Zucker
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver geräuchert
- 1 Msp Chili
- 1 TL Kakao
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Zimt gemahlen
- 2 Dosen geschälte Tomaten (mit Stücken)

Quelle: ORF extra

- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Käferbohnen, vorgekocht
- 60 ml Espresso
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Zitronenzeste
- 1 TL Limettenzeste
- Saft von einer Limette
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Paradeiser gewürfelt
- Koriander zum Garnieren

Für das Chili-Joghurt:

- 250 g Joghurt
- 1 Zitrone (1 TL Zeste und 2 EL Saft)
- 1 MSP Chili, grob getrocknet
- 2 Prisen Salz

Zubereitung

Käferbohnenchili:

Das Wurzelgemüse schälen und mit der Zucchini ganz fein reiben. Dann in einem Topf mit bereits heißem Olivenöl und Zwiebel anrösten. Knoblauch, Paradeisermark und braunen Zucker gut einrühren und mit Rotwein ablöschen.

Nun die Gewürzmischung von Paprikapulver bis Zimt und die geschälten Tomaten, Mais, Kidneybohnen und Käferbohnen beimengen. Für ein rauchiges Röstaroma noch Espresso und die Lorbeerblätter für das gewisse Etwas hinzufügen. Dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nun Zitronenzeste, Limettenzeste, Limettensaft und Koriander beimengen.

Zum Abschluss noch je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und für Liebhaber von etwas mehr Schärfe mit Chili abschmecken.

Chili-Joghurt:

Joghurt mit Chili und Zitrone verrühren und mit Salz abschmecken.

Das Käferbohnenchili auf Suppenteller geben und mit Chili-Joghurt, gewürfelten Paradeiserstücken und etwas Koriander garnieren.